

# MENÜÜ



HEAD ISU! :)

31.03-06.04.2025



TAIMNE  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	8-VILJAHELBEPUDER MARJAD PIIM	RUKKIHELBEPUDEER VÕI TAIMETEE	OMLETT MAITSEROHELISEGA LEIB MEREVAIGUGA KURK MAITSEVESI	3-VILJAHELBEPUDER SEEMNETE JA NISUKLIIDEGA MOOS MAHL	PIIMA-NUUDLISUPP VÕISEPIK TUUNIKALAGA
VITAMIINIAMP	KAPSAS	BANAAN	APELSIN	ÕUN	BATAAT
LÖUNASÖÖK	BOLOGNESEKASTE LÄÄTSEDE JA SEENTEGA MAKARONID JÄÄSALAT TOMATI, KURGIGA JA GRANAATÕUNAGA LEIB	KULDNE KARTULISUPP FORELLIGA MAITSEROHELINE KAKAOKISSELL MOOSIGA LEIB	PILAFF SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA LEIB KEEFIRIKOKTEIL KAMA JA MARJADEGA	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE ODRAJAHUVAHT MARJADEGA PIIMAGA HUMMUS RÖSTITUD KÕRVITSAGA LEIB	AHJUKANA KARTULIPÜREE VALGE KASTE RIISIAHUGA PORGANDI-APELSINISALAT KODUJUUST LEIB
ÕHTUOODE	KAERAHELBEKÜPSIS MANGOLASSI	PORGANDIKOTLET TZATZIKI KIRSSTOMAT MAHL	MÜSLI PLOOMI JOGURT	MITMEVILJARÖST JUUSTU JA SINGIGA KAKAO	ÕUNAKOOK MELON MORSS

\*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 31.03	8-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	200g	179Kcal	5.3g	3.62g	7.55g	23.65g	3.43g	
	Hommikusöök	Marjad (külmutatud) 20/30	29g	17Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	2.44g	1.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g	
	Kokku:	379g	299Kcal	11.83g	7.73g	12.82g	32.99g	4.63g	
Lõunasöök	Bolognesekaste läätsede ja seentega 1	100g	69Kcal	1.55g	0.21g	3.51g	9.14g	2.14g	
	Mahemakaronid 130/170	170g	258Kcal	0.96g	0.07g	9g	52.08g	2.43g	
	Jääsalat tomati, kurgiga ja granaatõunaga 50/60	60g	29Kcal	1.97g	0.27g	0.53g	1.9g	0.71g	
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g	
	Kokku:	370g	440Kcal	4.96g	0.63g	15.83g	78.12g	9.55g	
Õhtuode	Kaerahelbeküpsis (mahemuna, mahe helbed) 80g	80g	368Kcal	17.71g	9.8g	8.16g	42.25g	3.71g	
	Mangolassi (mahe mangopüree) 150/200	201g	156Kcal	3.26g	2.17g	4.45g	26.65g	1.2g	
	Kokku:	281g	524Kcal	20.97g	11.97g	12.61g	68.9g	4.91g	
Vitamiinipaus	Kooli Kapsas 50/80	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.83g	0.72g	
	Kokku:	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.83g	0.72g	
teisipäev 01.04	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	211Kcal	5.31g	3.64g	8.4g	30.22g	4.29g	
	Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12.04g	8.1g	0.06g	0.12g	0g
	Taimetee 150/200	200g	29Kcal	0g	0g	0g	7.34g	0g	
	Kokku:	415g	349Kcal	17.35g	11.74g	8.46g	37.68g	4.29g	
Lõunasöök	Kuldne kartulisupp forelliga 1 (mahepiim) 200/250	250g	291Kcal	15.04g	4.73g	17.79g	20.29g	1.66g	
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g	
	Kakaokissell (mahepiim) 150/200	200g	237Kcal	8.99g	5.84g	7.36g	31.14g	0.81g	
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.18g	0.42g	

	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Kokku:	528g	665Kcal	24.56g	10.65g	28.25g	78.91g	7.16g
Õhtuode	Porgandikotlet	79g	126Kcal	6.18g	1.76g	3.53g	14.12g	0g
	Tzatziki ehk jogurti-küüslaukukaste 30/50	49g	48Kcal	3.93g	2.78g	1.27g	1.9g	0.1g
	Kirsstomatid 30/50	29g	6Kcal	0.09g	0g	0.18g	1.03g	0.41g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	357g	278Kcal	10.3g	4.54g	5.71g	40.45g	0.76g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g
kolmapäev 02.04	Omlett maitserohelisega (mahemuna, mahepiim, mahejahu) 100/120	120g	212Kcal	15.05g	4.32g	8.34g	10.72g	0.35g
Hommikusöök	Leib merevaiguga 45/45	50g	112Kcal	2.74g	1.6g	4.84g	14.93g	4.25g
	Kooli kurk 30/50	29g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.41g	0.21g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.26g	0.15g
	Kokku:	399g	329Kcal	17.81g	5.92g	13.45g	26.32g	4.96g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga 1 200/220/300	220g	325Kcal	9.61g	3.53g	14.27g	44.66g	1.52g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	51g	107Kcal	10.29g	7.35g	1.68g	1.9g	0g
	Hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega 50/60/50	61g	44Kcal	3.14g	0.47g	1.37g	2.03g	1.27g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Keefirikokteil kama ja marjadega (mahekeefir) 150/200	200g	182Kcal	6.6g	5.42g	7.2g	22.06g	2.59g
	Kokku:	580g	745Kcal	30.17g	16.85g	27.53g	85.95g	9.65g
Õhtuode	Müsli 30/50	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g	3.05g
	Ploomi jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	182Kcal	7.18g	6.46g	7.18g	22.29g	0g
	Kokku:	250g	376Kcal	10.13g	6.98g	12.08g	57.84g	3.05g

Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
neljapäev 03.04	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahe helbed, mahepii	201g	203Kcal	4.71g	2.71g	6.43g	31.58g	4.22g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.31g	0.42g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	431g	351Kcal	4.81g	2.71g	7.25g	67.29g	4.89g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga 1 200/250	249g	122Kcal	3.64g	1.95g	10.38g	11.03g	2.03g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Odrajahuvaht marjadega 100/150	150g	187Kcal	1.21g	0.2g	4.32g	38.85g	1.64g
	Mahetäispiim 3,8- 4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Hummus röstitud kõrvitsaga 20/20	30g	87Kcal	3.37g	0.44g	4.04g	8.05g	4.32g
	Kokku:	627g	586Kcal	14.9g	6.72g	26.7g	80.13g	12.26g
Õhtuode	Mitmeviljaröst juustu ja singiga 50/60	59g	166Kcal	7.06g	4.06g	7.13g	17.87g	0.99g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.79g	4.41g	5.49g	21.91g	0.71g
	Kokku:	259g	338Kcal	13.85g	8.47g	12.62g	39.78g	1.7g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g
reede 04.04	Piima-nuudlisupp (mahepiim) 200/220	221g	271Kcal	9.44g	5.85g	10.09g	35.67g	1.35g
Hommikusöök	Võisepik tuunikalaga 45/45	50g	139Kcal	5.85g	2.64g	6.12g	15.01g	0.83g
	Kokku:	271g	410Kcal	15.29g	8.49g	16.21g	50.68g	2.18g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80/100	80g	131Kcal	3.36g	0.59g	25.1g	0g	0g
	Kartulipüree (mahepiim) 170LA/200kool	170g	161Kcal	4.35g	2.78g	4.36g	25.46g	1.51g

	Valge kaste riisijahuga (mahepiim, mahe riisijahu) 75/100	60g	80Kcal	6.26g	4.23g	1.51g	4.47g	0.07g
	Porgandi-apelsinisolat 1 50/60	60g	21Kcal	0.11g	0g	0.42g	3.72g	1.61g
	Kodujuust (PRIA) 50	60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.99g	1.5g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Kokku:	470g	539Kcal	17.2g	9.38g	42.17g	50.15g	7.46g
Õhtuode	Õunakook (õunaviilud taina peal) (mahemuna, mahe jahu)	100g	260Kcal	4.83g	1.31g	7.28g	46.43g	1.05g
	Morss 150/200	200g	26Kcal	0g	0g	0.02g	6.36g	0g
	Melon 30/50_	30g	5Kcal	0.03g	0g	0.12g	1.02g	0.12g
	Kokku:	330g	291Kcal	4.86g	1.31g	7.42g	53.81g	1.17g
Vitamiinipaus	Bataat 50/80	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
	Kokku:	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g